

DONNERSTAG, 10.50 – 11.50 UHR

YOGA FÜR MAMA & BABY

MIT ANNI FISCHER
Yogalehrerin • Doula • Mama

Rückbilden & Ankommen

Dein Körper hat in der Schwangerschaft und bei der Geburt wundervolles geleistet und darf sich nun erholen. Ab der 6. Lebenswoche deines Baby kannst du beim Rückbildungs-Yoga deinen Körper, Beckenboden und Bauchraum sanft kräftigen. Kurze Meditationen und Tiefenentspannungen stärken zudem dein Nervensystem und deine Intuition. Genieße deine Rückbildung im Kreis mit anderen Mamas und komme erholt und mit neuer Energie aus deiner Yogastunde.

- > LIVE VOR ORT
- > ONLINE LIVE PER ZOOM
- > REPLAY FÜR ZUHAUSE

Semester: September & Oktober

8 Termine: 116 €

2x Schnuppern: 29 €

Einstieg jederzeit möglich.

SCHREIB MIR UND
MELDE DICH DIREKT AN

Anni Fischer

Mobil: 0176/621 123 83

Mail: yoga-anni-fischer@gmx.de

Folge mir auf Instagram:

📷 [YOGA.ANNI.FISCHER](#)

📷 [BAUCHGEFLÜSTER.DOULA](#)

Adresse: Stiefvaters Naturheilzentrum
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 9, 77656 Offenburg



AB
6 WOCHEN
NACH DER
GEBURT

NEUE
KURSE AB
SEPTEMBER
2025

